

LES JEUNES

ont le pouvoir de changer les normes sociales en utilisant des approches innovantes et en recourant à diverses voies de communication. Ils peuvent ainsi jouer un rôle actif dans la promotion d'un environnement favorable à l'allaitement.

AVANTAGES DE L'ALLAITEMENT

L'allaitement maternel est important car c'est un moyen peu coûteux de procurer la meilleure alimentation possible au bébé. Cela protège le bébé contre les maladies courantes à court et à long terme. Cela réduit le risque de cancer et d'autres maladies chez la mère. Ne pas allaiter représente un coût énorme tant pour les familles que pour les nations. L'allaitement maternel est également une décision intelligente pour le climat et un élément clé des objectifs de développement durable.

L'OMS et l'UNICEF recommandent :

- ▶ L'initiation précoce à l'allaitement maternel dans l'heure suivant la naissance.
- ▶ L'allaitement maternel exclusif pendant les six premiers mois.
- ▶ La poursuite de l'allaitement maternel jusqu'à l'âge de 2 ans ou plus, avec l'introduction d'aliments complémentaires (solides) adaptés et sûrs sur le plan nutritionnel dès 6 mois.



LA CHAÎNE CHALEUREUSE DE SOUTIEN À L'ALLAITEMENT MATERNEL : La Chaîne de soutien chaleureuse de WABA place la dyade mère-enfant au centre et respecte la chronologie des 1 000 premiers jours. Elle s'efforce de mettre en lien les différents acteurs en coordonnant les efforts à tous les niveaux afin de fournir une continuité des soins. Chaque acteur ou maillon de la Chaîne chaleureuse peut déjà faire partie d'une initiative existante. Avec des messages cohérents et des systèmes d'orientation appropriés tout au long de la chaîne de soutien, la dyade mère-bébé bénéficiera d'un appui continu et d'une assistance qualifiée. Ainsi toutes mères sont autonomisées par une expérience d'allaitement plus satisfaisante et plus efficace.

JEUNE PERSONNE, vous pouvez soutenir l'allaitement maternel de plusieurs façons :

1. Restez éduqué ! Découvrez les avantages de l'allaitement maternel et comment il constitue l'un des meilleurs investissements pour sauver des vies et améliorer la santé et le développement social et économique des individus et des nations.
2. Soyez créatif ! Utilisez différentes méthodes pour partager des informations sur l'allaitement maternel et sur la manière dont nous pouvons protéger, promouvoir et soutenir l'allaitement maternel. Profitez des ressources et des plateformes des médias sociaux pour promouvoir l'allaitement maternel.
3. Soyez impliqué ! Si vous voyez une mère allaiter en public, soyez respectueux et encourageant. Soutenez vos amies et les membres de votre famille qui allaitent de toutes les manières possibles.
4. Faites entendre votre voix ! Partagez des informations provenant de sources vérifiées et d'experts en la matière. Dans le même temps, dénoncez les fausses informations sur l'allaitement en vous basant sur des données factuelles.
5. Encouragez l'apprentissage permanent ! Impliquez vos organisations institutionnelles (écoles, universités, collèges) dans la création d'une plateforme où les défenseurs peuvent parler de la santé et des droits sexuels et génésiques, entre autres de l'allaitement maternel.
6. Donnez aux mères des stratégies leur permettant de concilier allaitement et travail.
7. Travaillez avec d'autres pour assurer un continuum de soins pour la dyade mère-enfant.
8. N'acceptez pas de cadeaux, d'échantillons, de parrainage ou de présents de préparations pour nourrissons, de biberons ou de tétines provenant d'entreprises.
9. Sinon Et VOUS, comment pouvez-vous protéger, promouvoir et soutenir l'allaitement ?



World Alliance for Breastfeeding Action (WABA)



**La Chaîne
chaleureuse**
de soutien à
l'allaitement
maternel



www.waba.org.my/warm-chain/